Salade Cobb au poulet et au bacon

avec kale, avocat et vinaigrette miel-moutarde

SPÉCIALE 30 minutes

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Poitrines de poulet
- Bacon, en tranches
- Bébé kale
- Maïs, en grains
- Mini tomates anciennes
- Avocat
- Vinaigre de vin blanc
- Moutarde de Dijon
- Miel
- Sel d'ail
- Fromage de chèvre
- Ciboulette

BONJOUR BACON!

Le côté croustillant et salé du bacon rehausse parfaitement les salades!

W23R17

COMMENCER ICI

- **Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.**
- **Laver et sécher tous les aliments.**

Sortir

Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, fouet, bol moyen, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Bacon, en tranches	100 g	200 g
Bébé kale	113 g	227 g
Maïs, en grains	56 g	113 g
Mini tomates anciennes	113 g	227 g
Avocat	1	2
Vinaigre de vin blanc	2 c. à table	4c. à table
Moutarde de Dijon	½ c. à table	1 c. à table
Miel	2 c. à thé	4 c. à thé
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	1 ½ c. à thé
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	7 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.
** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.
*** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos **#LaVieHelloFresh**
Appelez ou écrivez-nous | **(855) 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1. NOIRCIR LE MAÏS

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter le **maïs**. **Saler** et **poivrer**. Couvrir et cuire en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit brun doré foncé, de 4 à 5 min. Réserver dans une assiette.

2. CUIRE LE BACON

Pendant que le **maïs** noircit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **¾ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Réserver. Couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans la même poêle sèche, ajouter le **bacon** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit croustillant, de 4 à 5 min.** Réserver dans une assiette recouverte d'essuie-tout.

3. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle, ajouter le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 min par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson, puis rôtir sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 13 à 16 min.***

4. PRÉPARATION

Pendant que le **poulet** cuit, couper les **tomates** en deux. Peler et dénoyauter l'**avocat**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher finement la **ciboulette**. Dans un bol moyen, combiner le **fromage de chèvre** et **la moitié** de la **ciboulette**.

5. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un grand bol, fouetter le **miel**, la **moutarde**, le **vinaigre** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Incorporer **le reste** de **ciboulette**. Réserver **la moitié** de la **vinaigrette** dans un petit bol. Ajouter le **kale** au grand bol de **vinaigrette** et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **kale** dans les assiettes. Garnir de **maïs**, de **tomates**, d'**avocat** et de **fromage de chèvre**. Couper le **poulet** en tranches et en garnir la **salade**. Saupoudrer de **bacon**. Napper de **vinaigrette réservée**.

Le souper, c'est réglé!